

Cocina con aromas venezolanos

La cocina de Sumito



EL NACIONAL

Cocina con aromas venezolanos

La cocina de Sumito

Cocina con aromas venezolanos
Sumito Estévez
2008

ISBN 978-980-388-400-0
Depósito legal lf54520086419

DIARIO EL NACIONAL

Presidente Editor Miguel Henríquez Otero

Presidente Ejecutivo Manuel Sucre

Editor Adjunto Simón Alberto Consalvi

Gerente de Unidad de Nuevos Negocios Tatjana Turkovic

Gerente de Desarrollo de Nuevos Productos José Antonio Maldonado B.

Jefe de Proyectos Astrid Martínez C.

C.A. Editora El Nacional

RIF J-00012242-3

EL NACIONAL

Fotografías Ángel Rodríguez

Coordinación editorial Rafael Altas

Edición Yolanda Pérez Ayala

Diseño gráfico Pedro Mancilla

Editorial CEC, S.A.

RIF: J-30448800-9

libros@el-nacional.com

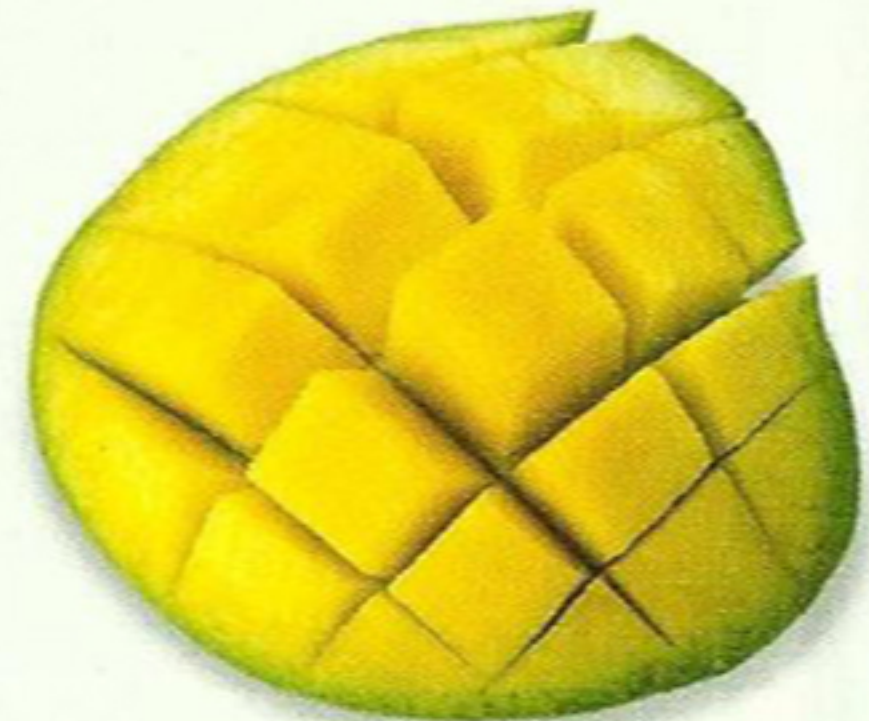
Apartado postal 75194, Caracas 1071-A

Venezuela

www.el-nacional.com

Todos los derechos reservados

Impreso en Colombia por D'Vini S.A.



Aromas

LA COCINA VENEZOLANA

La cocina venezolana es celebración, abundancia, instalación de aromas, colores, texturas y sabores, reflejo exquisito de las culturas que nos forman. Es adición, sumamos ingredientes hasta llegar a ese "punto" lleno de matices; sales y dulces, tonos ácidos e insinuaciones picantes de delicada sensualidad que componen un "Concierto Barroco" propio. Nuestra cocina es femenina, de profunda tradición oral y familiar; secretos y calderos pasan de abuelas a hijas y nietas conservando el "toque" de sazón único, íntimo, mágico.

Estupendos recetarios y estudios gastronómicos comenzaron a revelar los misteriosos fogones a mediados del siglo pasado, el interés fue propicio para escuelas de cocina especializadas; una nueva generación de chefs en elegantes restaurantes comenzaron a servir variaciones de nuestros platos emblemáticos. La cocina venezolana debía trascender. Sumito, es un placer escucharte hablar de los mercados nacionales en tu programa, leer en tus columnas cómo se cocinan los granos en Mérida, probar en tu casa una fosforera tecnológica digna de Pam-patar; tu trabajo preserva la tradición y ofrece, renovadas, las mesas de nuestras abuelas. ¡Salud, amigo!

María Fernanda Di Giacobbe

Batido de panelita

Para 4 vasos

de San Joaquín

INGREDIENTES

- 6 panelitas de San Joaquín (100 gramos aproximadamente)
- 1 taza de leche
- 3 tazas de helado de ron con pasas, en su defecto, de vainilla
- 1 cucharadita de nuez moscada molida
- 3 cucharadas de leche condensada



PREPARACIÓN

1. Remoje las panelitas de San Joaquín en leche para que se ablanden. Luego póngalas en una licuadora junto con la leche y licúe hasta obtener una pasta.
2. Agregue el helado y licúe hasta que el batido quede bien cremoso.
3. Sirva en vasos, espolvoree un poquito de nuez moscada por encima y finalmente agregue un chorrito de leche condensada.

Este batido les encantará a los pequeños de la casa.





Paté con jalea

Para 6 porciones

de mango

INGREDIENTES

PARA EL PATÉ

750 gramos de hígados de pollo
1/2 zanahoria grande cortada en cuadritos
1/2 cebolla grande cortada en cuadritos
2 tallos de céleri cortados en ruedas pequeñas
5 dientes de ajo pelados
2 hojas de laurel
5 ramas de tomillo fresco
2 ramas de romero fresco
1 taza de brandy
1/2 taza de jugo de naranja
1/2 taza de vino blanco
6 láminas de gelatina sin sabor
30 gramos de mantequilla
2 cucharadas de azúcar
Sal y pimienta
Plástico para envolver

PREPARACIÓN DEL PATÉ

1. Cubra el fondo de una bandeja con plástico para envolver.
2. Ponga los hígados, la zanahoria, la cebolla, el céleri, el ajo, el laurel, el tomillo, el romero y el brandy en un recipiente. Deje marinar bien tapado por una noche en la nevera, cuele y reserve la marinada. Retire las hierbas y resérvelas.
3. En un sartén grande bien caliente, saltee los hígados y las verduras de la marinada. Luego agregue la marinada y flamee para quemar el alcohol.
4. Incorpore el vino blanco y el jugo de naranja, y añada las hierbas reservadas. Cocine a fuego moderado hasta que se reduzca todo el líquido y deje reposar unos minutos.
5. Hidrate la gelatina en agua fría y deje escurrir. Derrita la mantequilla en una olla pequeña, agregue la gelatina y disuélvala bien.
6. Triture el salteado en el procesador de alimentos hasta obtener un puré fino. Incorpore la gelatina, mezcle bien y sazone con sal, azúcar y pimienta.
7. Cuele la mezcla y vacíela en la bandeja. Refrigere hasta que cuaje.



Paté con jalea

Para 6 porciones

de mango

PARA LA JALEA DE MANGO

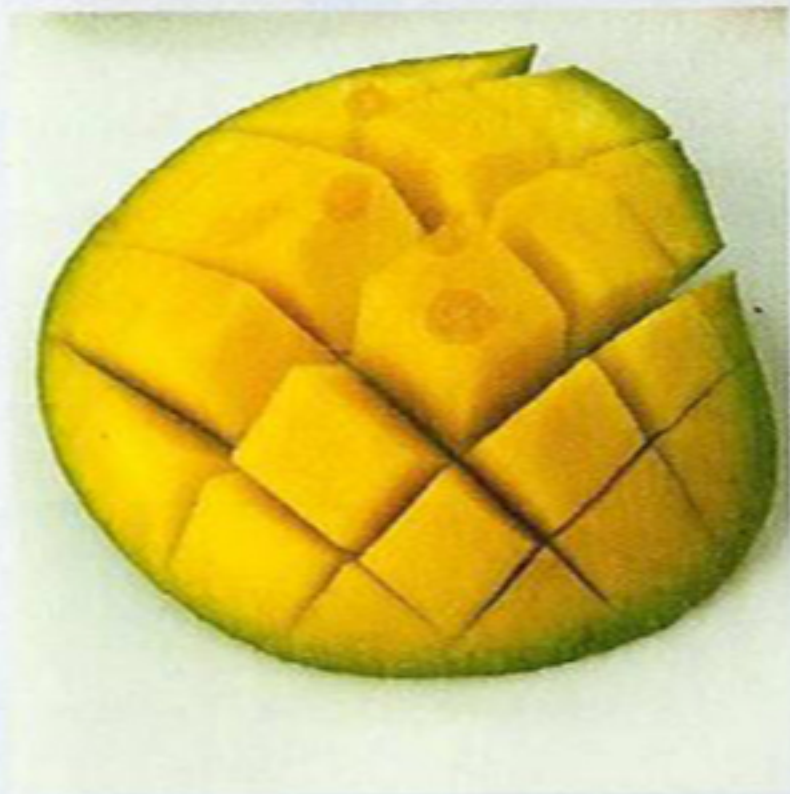
700 gramos de mango injerto
grande, maduro pero firme
y cortado en cuadritos
30 gramos de mantequilla
2 cucharadas de azúcar
1/4 de taza de vinagre de jerez
1/4 de taza de vino blanco
1 1/2 cucharada de semillas de cilantro
Sal y pimienta
7 láminas de gelatina sin sabor

PREPARACIÓN DE LA JALEA DE MANGO

1. En una olla, rehogue el mango en la mantequilla a fuego moderado. Luego agregue el azúcar, el vino y el vinagre, y remueva.
2. Coloque las semillas de cilantro en un sachet d'épice*, incorpórelas al líquido y deje cocinar a fuego bajo hasta que se haya reducido.
3. Retire las semillas de cilantro y pase la mezcla por el procesador de alimentos o licúe. Sazone con sal y pimienta, y deje enfriar.
4. Hidrate la gelatina, caliente un poco de la mezcla de mango y disuelva allí las láminas de gelatina.
5. Luego mezcle con el mango restante, vacíe sobre el paté ya cuajado y devuelva a la nevera. Al momento de servir, acompañe el paté con crujientes de pan, galletas o casabe.

* Ver glosario

Historia del sabor



El mango es una fruta exótica y fina. Su cultivo representa uno de los más importantes en las áreas tropicales y subtropicales del mundo. Antiguamente, el mundo occidental sólo tenía noticias de esta fruta gracias a los relatos de intrépidos viajeros. El mango es cultivado desde hace más de 4.000 años en las tierras de la India y sólo a partir del siglo XVI comenzó su recorrido por el mundo. En el siglo XVIII llega al continente americano donde germinará provechosamente en países como México, Brasil y Venezuela.

Ensalada de naranja

Para 4 porciones

y praliné* de conservita

INGREDIENTES

8 hojas de lechuga romana
8 hojas de escarola
4 hojas de radicchio
1 taza de azúcar
1/4 de taza de almendras fileteadas y tostadas
1 conservita de coco cortada en trozos muy pequeños
24 supremas de naranja (gajos enteros sin nada de blanco)
2 silpat* o bandejas para hornear

PARA LA VINAGRETA

2 cucharadas de mostaza
3 cucharadas de miel
9 cucharadas de aceite de oliva
3 cucharadas de vinagre de jerez
Sal

* Ver glosario



PREPARACIÓN

1. Remoje brevemente y enjuague cada hoja de las lechugas en un bol con agua y vinagre. Retire del agua, colóquelas sobre papel absorbente y séquelas muy bien. Reserve en la nevera cubiertas por un paño o papel húmedo.
2. Aparte, en una olla, funda el azúcar a fuego bajo. Al comenzar a dorarse mueva unas cuantas veces la olla para que adquiera un color uniforme. Una vez obtenido el color dorado deseado agregue las almendras.
3. Una vez obtenido el color dorado deseado agregue las almendras y retire la mezcla del fuego. Vierta sobre un silpat o sobre una superficie lisa (mármol o acero), cubra con otro silpat y extiéndala pasando un rodillo por encima.
4. Para hacer la vinagreta, mezcle el vinagre con la mostaza, la miel y la sal, y vaya añadiendo, poco a poco, el aceite sin dejar de batir, hasta conseguir una emulsión homogénea.
5. Trocee la lechuga con la mano y en un bol, mezcle con el praliné de conservita y las supremas de naranja.
6. Agregue la vinagreta necesaria para cubrir los ingredientes. Mezcle muy bien y sirva.

¿Cómo se hace? en la página siguiente ►



¿Cómo se hace?

Ensalada
de naranja
y praliné de
conservita



Corte la naranja en gajos, pero cuide de haber eliminado antes toda la parte blanca de la fruta.



Disponga la mezcla de azúcar y almendras sobre un silpat, luego coloque otro silpat encima y pase un rodillo para obtener una capa muy fina.

Palabras de un Chef

“Para quienes poseen restaurantes es tan clara la necesidad de asociarse estratégicamente, que uno de los casos más fascinantes se da con los préstamos entre restaurantes: así se detesten los dueños de los dos locales vecinos, es casi inconcebible que se nieguen el préstamo de cualquier cosa”.

Sumito Estevez



Pollo relleno

Para 6 porciones

con capa de papelón

INGREDIENTES

6 milanesas de pollo, espolvoreadas con sal y pimienta
1/2 taza de aceite de oliva
1 cebolla mediana (150 gramos aproximadamente) finamente picada
10 ajíes dulces rojos, finamente picados
1/4 de taza de alcaparras finamente picadas
2 dientes de ajo finamente picado
1 rama de cebollín finamente picado
1 ajo porro pequeño, finamente picado
1 pimentón rojo pelado y en cuadritos
1 tomate, pelado, sin semillas y en cuadritos
1 taza de vino dulce
1/2 taza de agua
1 cucharada + 4 cucharaditas de salsa inglesa
1 cucharada de mostaza
1 hoja de laurel
Picante
Sal
18 aceitunas verdes rellenas
18 ciruelas pasas
1/4 de taza de aceite vegetal
5 cucharaditas de papelón rallado

PREPARACIÓN

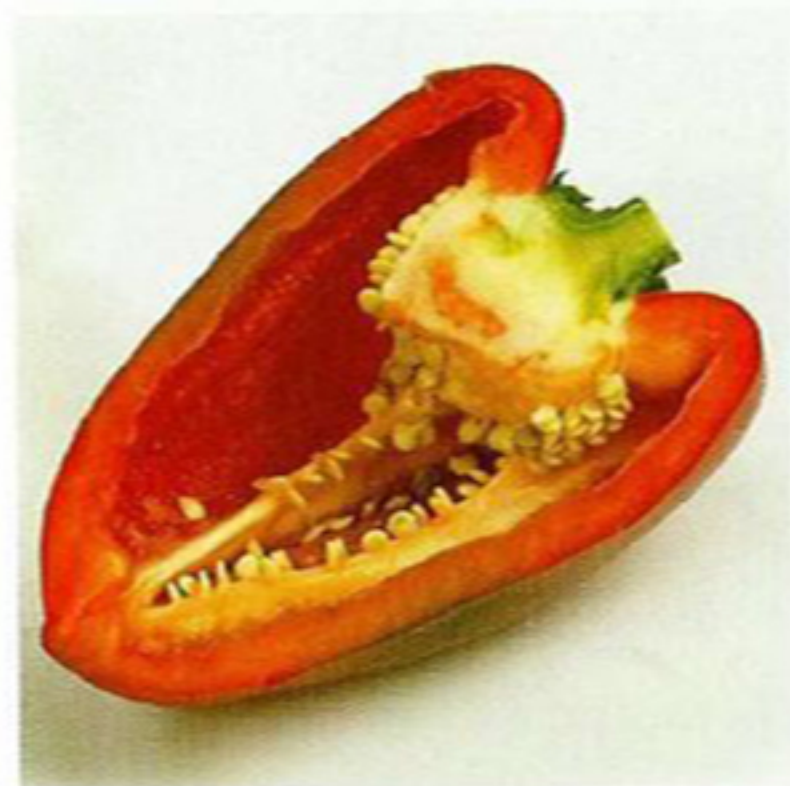
1. Sofría a fuego bajo en aceite de oliva la cebolla, el ají dulce, el ajo, las alcaparras, el cebollín y el ajo porro.
2. Al cabo de 5 minutos, agregue el pimentón y el tomate, y sofría hasta que seque.
3. Añada el vino, el agua, 4 cucharaditas de salsa inglesa, la mostaza y el laurel y cocine hasta que seque.
4. Agregue sal y picante. La sal dependerá de lo salada que estén las alcaparras. Recomendamos que este relleno quede algo picante.
5. Coloque una capa del relleno sobre cada milanesa de pollo y, alineadas en el medio, las aceitunas y las ciruelas. Enrolle bien y envuelva cada rollo con papel de aluminio.
6. Ponga a hervir los rollos en agua por 15 minutos y una vez fríos quíteles el papel de aluminio.
7. En un sartén vierta el aceite vegetal y agregue, a fuego medio, el papelón hasta que éste se derrita. Agregue 1 cucharada de salsa inglesa e inmediatamente los rollos de pollo hasta que caramelicen.
8. Pueden servirse fríos cortados en ruedas, a modo de abreboca, o calientes con una salsa.

Palabras de un Chef

“Aunque parezca un lugar común, hay que recordar que la comida entra primero por los ojos y la primera impresión que logramos en un comensal es crucial”.

Sumito Estévez

Historia del sabor



CHILES Y PIMENTONES

Los chiles, pimentones, ajíes, jalapeños y morrones pertenecen al género *Capsicum*, categoría botánica que incluye varios cientos de variedades y subespecies que se cultivan alrededor del mundo con fines culinarios, medicinales y hasta decorativos.

Los colonizadores junto a Cristóbal Colón fueron los responsables de los nombres *pimentones* o *pimientos*, ya que la confundieron con vainas de pimienta. Una vez descubiertos, se esparcieron rápidamente por todo el mundo, hacia las Filipinas, Corea, Japón y China, con la ayuda de los navegantes europeos. Así, se hicieron muy populares en las cocinas asiática y turca, y aunque se consideran un ingrediente tradicional, en realidad no se conocieron hasta mediados del siglo XVI.

La variedad de pimentón conocida como pimentón dulce (*Capsicum annuum*) es ampliamente utilizada para la fabricación de la páprika, un polvo fino algo picante y dulce hecho con varios tipos de pimentones suaves.

Lomito en wok

Para 6 porciones

con teriyaki de papelón

INGREDIENTES

PARA LA SALSA TERIYAKI* DE PAPELÓN

1 kilo de lagarto con hueso
1 rama de céleri cortado groseramente
1 cebolla mediana cortada groseramente
1 zanahoria cortada groseramente
1 cabeza de ajo cortada groseramente
2 tazas de vino tinto
2 litros de agua + 1 taza
3 hojas de laurel
1 clavo de olor
1 rama de perejil
1 cucharada de pasta de tomate
150 gramos de papelón
1 ají picante
10 cucharaditas de salsa de soya

PARA LA CARNE

1 kilo de lomito cortado en tiritas o cuadritos pequeños, del grosor de una milanesa
2 cucharaditas de aceite vegetal
1 cucharada de aceite de ajonjolí
3 cucharaditas de jengibre fresco picado en tiritas muy finas
2 dientes de ajo cortados en láminas
2 ramas de cebollín cortadas en tiras
1 taza de vegetales cortados en juliana (cebolla, pimentón, etc.)
1 taza de espinaca cortada en tiras

PREPARACIÓN

1. Para preparar la salsa teriyaki, coloque en una bandeja el lagarto con hueso junto a los vegetales y hornee a fuego muy alto hasta que todo esté dorado.
2. Agregue 1/2 taza de vino tinto y con cuchara de madera raspe cualquier pegadito en la bandeja. Pase todo a una olla, añada el vino restante, 2 litros de agua, las hierbas y la pasta de tomate.
3. Cocine a fuego bajo hasta que sólo quede 3/4 de taza de líquido y cuele.
4. En otra ollita, cocine a fuego bajo el papelón, el ají y 1 taza de agua hasta obtener un almíbar. Retire el ají y agregue la soya y la salsa de vino.
5. Caliente muy bien un wok (en su defecto, un sartén bien grande), agregue los aceites y luego el jengibre y el ajo. Sofría hasta que se dore el ajo y agregue el cebollín y la carne.
6. Cuando la carne esté bien dorada, agregue los vegetales y al cabo de 2 minutos añada la salsa de papelón y vino más las espinacas. Apague el fuego y sirva con arroz blanco.



* Ver glosario





Mero relleno

Para 4 porciones

de trucha ahumada

INGREDIENTES

PARA EL PESCADO

4 filetes de mero crudo de 180 gramos
1/2 taza de salsa de soya ligera
3 cucharaditas de azúcar
1 taza de carne de trucha ahumada desmenuzada (reserve las cabezas)
6 ajíes dulces verdes cortados en fina juliana
1/2 taza de hojas frescas de cilantro
1 taza de cebollín chino cortado en trocitos de 1 centímetro
4 láminas de plástico para envolver de 30 x 30 centímetros
Caldo de pescado

PARA LA MAYONESA

1 taza de aceite de maíz
Cabezas de trucha ahumada
1 cabeza de ajo picada por la mitad
1 cucharadita de onoto
1 yema de huevo
1 cucharada de agua
1 cucharadita de mostaza
1 cucharadita de pasta de ajo
1/2 taza de perejil picadito
Sal

PREPARACIÓN DE LA MAYONESA

1. En una olla sofía a fuego muy bajo las cabezas de trucha ahumada, el ajo y el onoto usando todo el aceite. Cuele, deje enfriar.
2. En un bol, mezcle la yema de huevo, el agua, la mostaza y el ajo. Mientras bate agregue en chorro fino el aceite de trucha hasta lograr una mayonesa. Añada el perejil picado y la sal.

PREPARACIÓN DE MERO

1. Corte cada filete en 3 láminas largas de aproximadamente 3 x 10 x 0,5 centímetros.
2. Disuelva el azúcar en la salsa de soya y marine el pescado por 3 horas.
3. Extienda las láminas de pescado por separado y colóqueles una primera capa de trucha ahumada y luego el ají dulce, el cilantro y el cebollín.
4. Enrolle a modo de brazo gitano cada lámina de pescado y colóquelas en una bandeja con un poco de caldo de pescado (que les llegue a la mitad).
5. Hornee a 200°C (400°F) hasta que se cocine el pescado, 15 minutos aproximadamente, y luego sirva con la mayonesa.



¿Como se hace? en la página siguiente. ▶

¿Cómo se hace?

Mero relleno de trucha ahumada



Disponga sobre las láminas de pescado la trucha ahumada y el ají dulce, el cilantro y el cebollín. Evite poner demasiado relleno para que éste no se salga por los lados.

Enrolle con mucho cuidado cada lámina de pescado y cerciórese de que cada rollo quedó bien cerrado.

Palabras de un Chef

“Creo que los platos deben llevar en su genética elementos que contengan la posibilidad de que cada comensal posea la libertad de decidir cómo será el final de su plato, sin el enfoque autoritario inevitable de los menús dirigidos”.

Sumito Estévez

Pargo crujiente

Para 6 porciones

con polenta de ají dulce

INGREDIENTES

PARA LOS CHURRASCOS

- 6 churrascos de pargo de 150 gramos cada uno, con piel pero sin escamas
- 1/2 taza de harina de maíz
- 1 cucharada de mejorana fresca
- 11 orégano finamente picado
- 1 cucharada de sal
- 1 cucharada de pimienta negra recién molida
- 1 cucharada de semillas molidas de cilantro
- 1/2 cucharada de sal
- 1/4 de taza de aceite de oliva

PARA LA MANTEQUILLA

- 3 cucharaditas de mantequilla
- 3 cucharaditas de alcaparras, finamente picadas
- 3 cucharaditas de jugo de limón
- 3 cucharaditas de perejil, finamente picado
- Sal, si es necesario

PREPARACIÓN DEL ACEITE DE ONOTO

1. En una olla a fuego medio coloque el aceite vegetal, la cabeza de ajo y el onoto.
2. Una vez que aparezcan las burbujas cocine por 3 minutos, apague el fuego y deje reposar por 15 minutos. Cuele el aceite y reserve.

PREPARACIÓN DE LA POLENTA DE AJÍ DULCE

1. En una olla, caliente el aceite de onoto y sofría la cebolla, el ají dulce y el ajo.
2. Agregue el caldo de pescado, incorpore la harina de maíz y mezcle constantemente hasta que se reduzca todo el líquido. Luego sazone con sal y pimienta.
3. Tome un molde, úntelo de aceite de oliva y vierta la polenta. Deje enfriar y desmolde.
4. Corte en porciones individuales, dore en un sartén y reserve.

PREPARACIÓN DEL PESCADO

1. Con un cuchillo haga cortes en diagonal sobre la piel de los churrascos, de modo que tengan forma de rombos.
2. Mezcle la harina de maíz con la mejorana, la sal, la pimienta y las semillas molidas de cilantro, y empanice muy bien los churrascos de pargo por el lado de la piel. Espolvoree con sal el lado de la carne.





Pargo crujiente

Para 6 porciones

con polenta de ají dulce

PARA EL ACEITE DE ONOTO

1/4 de taza de aceite vegetal
2 cabezas de ajo cortadas a la mitad
1 cucharada de onoto

PARA LA POLENTA DE AJÍ DULCE

1 cebolla pequeña cortada en dados pequeños
6 dientes de ajo en pasta
6 ajíes dulces rojos cortados
en dados pequeños
1/2 taza de aceite de onoto
150 gramos de harina de maíz "funche"
1 1/2 litro de caldo de pescado
o en su defecto agua

3. Caliente bien un sartén, agregue el aceite y dore muy bien los churrascos por el lado de la piel hasta que estén bien crujientes. Voltéelos y dore por el lado de la carne.

4. Retire los pescados y apague el fuego para que enfrie la sartén, dejando el aceite remanente en ella.

5. Agregue la mantequilla a la sartén fría y deje derretir a fuego muy bajo hasta que adquiera un color marrón bastante claro.

6. Añada las alcaparras y sofría por 1 minuto. Agregue el jugo de limón y el perejil y retire inmediatamente del fuego. Agregue sal de ser necesario, lo que dependerá de qué tan saladas estén las alcaparras.

7. Bañe los churrascos con esta mantequilla y acompañe con la guarnición de su preferencia.



Historia del sabor



El cilantro, conocido también con el nombre de "perejil chino", pertenece a la misma familia del comino, del eneldo, del hinojo y naturalmente del perejil. Según el escritor latino Plinio se podía hacer desaparecer el dolor de cabeza y prevenir la fiebre metiendo algunas semillas de cilantro bajo la almohada. De hecho, los romanos y las civilizaciones antiguas del Medio Oriente utilizaron el cilantro como planta aromática y medicinal.

Visita Genielin.com



Visita Genielin.com

Salpicón

Para 5 porciones

con vinagre de mora

[Visita Genielin.com](http://VisitaGenielin.com)

INGREDIENTES

1/2 kilo de camarones con concha
250 gramos de vieiras ya limpias
250 gramos de calamar limpio
y cortado en ruedas
250 gramos de mejillones sin su concha
250 gramos de botuto cocido
(opcional) cortado en cubos
1/2 cebolla morada pequeña (120 gramos
aproximadamente), cortada en cuadritos
3 ajíes dulces rojos, cortados en
tiritas muy delgadas, casi hilos
1/8 de taza de cebollín francés
(ciboulette)*, cortado en ruedas finas
1/2 ají amarillo peruano cortado
en cuadritos muy pequeños
1/2 pimentón rojo sin piel, cortado en cuadros
1/4 de taza de perejil, finamente picado
Los gajos sin piel de 3 limones
1/2 cucharada rasa de pimienta
negra recién molida algo gruesa
Sal
3/4 de taza de aceite de oliva
1/2 taza de vinagre de mora

* Ver glosario

PREPARACIÓN

1. Hierva agua con un poco de sal y cocine los camarones enteros por un máximo de 3 minutos.
2. Saque los camarones (no bote el agua ni esta vez ni las subsiguientes cocciones), pélelos y resérvelos.
3. Espere a que el agua vuelva a hervir y coloque las vieiras no más de 1 minuto. Sáquelas del agua, sin apagar el fuego.
4. Cuando el agua hierva nuevamente, coloque las ruedas de calamar 1 minuto como máximo. Sáquelas y enfrielas rápidamente en agua con hielo.
5. Finalmente, cocine por unos 3 minutos los mejillones.
6. Martille el botuto, saque la carne y luego cocínelo por 30 minutos en una olla de presión con algunos vegetales. Si no tiene la olla de presión, puede hacerlo en una olla común pero deberá tener bastante paciencia.
7. Mezcle los mariscos cocidos con todo el resto de los ingredientes (coloque la sal poco a poco hasta que quede como le gusta).
8. Sírvalo 30 minutos después de haberlo preparado, pero revuélvalo de vez en cuando para que se empape bien el conjunto del vinagre de mora.

Mousse de chocolate

con cocuy^{Para 4 porciones}

INGREDIENTES

200 gramos de chocolate de 70% de cacao
La ralladura de 1 naranja pequeña
4 huevos separados
3 cucharadas de cocuy
1/4 de cucharadita de sal

[Visita Genielin.com](http://VisitaGenielin.com)

PREPARACIÓN

1. Derrita a fuego muy bajo el chocolate y agréguale la mitad de la ralladura de naranja. Es importante que el chocolate no pase de 60°C (120°F).
2. Aparte, bata las claras de huevo con la sal hasta que estén a punto de nieve.
3. Bata bien las yemas y agréguelas la mezcla caliente de chocolate. Una vez que esté bien homogéneo, añada el cocuy y las claras de huevo con movimientos envolventes.
4. Guárdelo en el refrigerador hasta que cuaje y espolvoree con el resto de la ralladura de naranja.

Esta receta está planteada sin azúcar, ya que considero que el chocolate al 70% pierde muchos aromas a medida que se le agrega azúcar.



[Visita Genielin.com](http://VisitaGenielin.com)





Helado de conservita

de coco

Para 4 porciones

INGREDIENTES

- 1 conservita de coco
- 1/4 de litro de leche
- 1/4 de litro de crema de leche para batir
- 4 yemas de huevo
- 3 cucharaditas de azúcar
- 1/2 cucharada de maicena
- 1/2 taza de piña "pintona" cortada en cubos muy pequeños
- 1/4 de taza de coco rallado, tostado un poco, en un sartén

PREPARACIÓN

1. Licúe 3/4 de conservita con la leche, corte la conservita restante en pedacitos y reserve.
2. Coloque la leche donde licuó la conservita junto con la crema de leche, en una olla a fuego muy bajo.
3. Mientras tanto, bata vigorosamente las yemas con el azúcar y la maicena en un bol. Agregue la leche tibia, mezcle muy bien y pase la mezcla de nuevo a la olla.
4. Cocine a fuego muy bajo sin dejar de revolver con cuchara de madera hasta que espese y luego deje enfriar en un bol metálico que esté puesto sobre hielo.
5. Agregue a la mezcla fría los trocitos reservados de conservita y la piña y coloque en una máquina de hacer helado. En caso de que usted no posea la máquina, coloque la mezcla en el congelador y bátala cada 30 minutos.
6. Sirva espolvoreada con el coco rallado.



Palabras de un Chef

“Los cocineros están tan íntimamente ligados a sus cuchillos que la compra del primero termina por ser tremendamente definitiva en la profesión”.

Sumito Estévez

[Visita Genielin.com](http://Genielin.com)

Glosario

[Visita Genielin.com](http://Genielin.com)

AJÍ ROCOTO es el principal condimento de la cocina peruana, usado principalmente por su sabor pungente (picante).

CEBOLLÍN FRANCÉS O CIBOULLETE una de las variedades de cebollín cultivadas en Venezuela, la más pequeña y fina.

PRALINÉ almendra cubierta con caramelo, bien sea entera, en trozos o molida

SACHET D'ÉPICE es un trozo de gasa o muselina, al que se le da forma de saquito, que se usa para meter un conjunto de especias y así aromatizar un caldo, fondo o salsa.

SILPAT lámina de silicón resistente al calor usada para hornear.

TERIYAKI técnica de cocción de la cocina japonesa. Consiste en marinar una carne en una mezcla de salsa de soya, licor de arroz dulce y miel, y asarla en una parrilla. En tiendas japonesas se puede adquirir salsa teriyaki ya preparada.

Índice

[Visita Genielin.com](http://Genielin.com)

[Visita Genielin.com](http://Genielin.com)

La cocina venezolana	página 3
Batido de panelita de San Joaquín	página 4
Paté con jalea de mango	página 7
Historia del sabor	página 9
Ensalada de naranja y praliné de conservita	página 10
¿Cómo se hace?	página 12
Palabras de un Chef	página 13
Pollo relleno con capa de papelón	página 15
Palabras de un Chef	página 16
Historia del sabor	página 17
Lomito en wok con teriyaki de papelón	página 18
Mero relleno de trucha ahumada	página 21
¿Cómo se hace? Mero relleno de trucha ahumada	página 22
Palabras de un Chef	página 23
Pargo crujiente con polenta de ají dulce	página 24
Historia del sabor	página 27
Salpicón con vinagre de mora	página 29
Mousse de chocolate con cocuy	página 30
Helado de conservita de coco	página 33
Palabras de un Chef	página 34
Glosario	página 35

[Visita Genielin.com](http://VisitaGenielin.com)

La cocina de Sumito

[Visita Genielin.com](http://VisitaGenielin.com)



1. ¡Viva la carne!
2. **Cocina con aromas venezolanos**
3. ¡Viva la pasta!
4. Frescas y ligeras. Ensaladas
5. Postres para impresionar
6. El cereal universal. Arroces y risottos
7. Típicamente venezolano
8. Sabores exóticos. Cocina con sazón hindú
9. Del mar a la mesa. Pescados
10. Para levantar el ánimo. Sopas y cremas
11. Tiernas y jugosas. Aves
12. Cocinar al frío. Carpaccios, sashimis y ceviches
13. El rico sabor de los vegetales. Cocina vegetariana
14. Más cocina con aromas venezolanos
15. Menús, sugerencias y recomendaciones

ISBN 978-980-388-400-0



[Visita Genielin.com](http://VisitaGenielin.com)